



**OUVREZ
L'ESPACE
AU
TOUT EST
POSSIBLE**

*(Re) trouvez votre
juste place de femme
leader!*

Isabelle Viard Leveugle

Préambule

Dans cet ouvrage je m'adresse aux femmes scientifiques qui ont le sentiment de ne pas être à leur juste place dans leur vie professionnelle.

Mais qu'est-ce que j'entends par « **juste place** » ?

Occuper sa juste place, c'est pouvoir contribuer à une cause qui fait **SENS** pour soi **ET** pouvoir s'y engager avec **AMPLEUR** en mobilisant pleinement **SON PLEIN POTENTIEL** sans aucune restriction.

Et je constate que s'il vient à manquer du sens et/ou de l'ampleur, alors la croissance de la personne et du projet dans lequel elle est engagée s'en trouve freinée, voire bloquée. Cette situation, crée alors beaucoup de frustration, voire de souffrance chez cette personne.

C'est ce que j'observe chez mes clientes et chez les femmes qui me contactent et c'est ce que j'ai personnellement vécu.

Quelques chiffres très parlant ...

33% de femmes dans les métiers scientifiques et techniques
15 à 30% d'entre elles changent de secteur entre 45 et 50 ans.

80% des femmes ingénieurs s'estiment capables d'exercer un poste à responsabilités,
mais la moitié, ne se sent pas à l'aise pour postuler réellement.

Dans les instituts de recherche publics, **30%** de femmes chercheur, **27%** de femmes directeurs de recherche, **19%** de femmes directeurs d'Unités de recherche.

Bonjour,

Je suis Isabelle Viard Leveugle, après une carrière de chercheuse en biologie pendant 15ans, j'ai choisi il y a 11 ans de m'engager comme coach professionnelle auprès des femmes scientifiques.

J'accompagne plus particulièrement celles qui ressentent le besoin de (re)donner du sens et/ou de l'ampleur à leur vie professionnelle pour s'épanouir dans leur pleine contribution au monde.

Mon intention au travers de mon entreprise est de permettre à chacune de ces femmes **d'éviter de se restreindre et/ou de renoncer à qui elle est au plus profond d'elle-même et de prendre sa juste place professionnelle.**

Je rencontre beaucoup de femmes qui par loyauté familiale, par loyauté au monde scientifique et à ses règles ou par loyauté à des croyances, sabotent véritablement leurs ambitions et leur carrière professionnelle.

Et je constate que cette restriction qu'elles s'imposent elles-mêmes, soit en restant dans une voie qui ne leur convient pas, soit en limitant l'expression de leur potentiel, les empêchent de se sentir pleinement réalisées et épanouies dans leur vie professionnelle et personnelle.

Pourtant, ces femmes ont eu le courage de s'engager dans un parcours d'études exigeant et ont souvent fait des concessions dans leur vie pour en arriver là, où elles sont aujourd'hui.

Mais quelles ont été leurs motivations profondes à s'engager sur ce chemin ardu ?

Même si certaines n'en n'ont pas pleinement conscience lorsqu'elles ont choisi la voie scientifique, les motivations profondes qu'ont partagé un jour toutes ces femmes, sont

- La soif d'assouvir une grande curiosité.
- Un désir fort de comprendre et d'expliquer comment fonctionne la vie, le monde.
- Un désir de faire avancer le monde grâce à leur potentiel.

Et aujourd'hui, quelle est la réalité ? Quel est le problème ?

Eh bien, cette réalité est tout autre aujourd'hui pour ces femmes. Certaines d'entre elles, ne trouvent plus d'intérêt, de sens sur la voie qu'elles ont empruntée.

D'autres se sentent perdues, piégées face aux règles de jeu imposées pour pouvoir accéder à leur juste place. Elles ne peuvent donc pas contribuer au niveau qui leur permettrait de répondre à leurs motivations profondes pour s'épanouir.

Alors, elles finissent par mettre sous le tapis leur désir de faire une différence dans le monde et d'exprimer leur immense potentiel au service de la vie.

Mais intérieurement, ce désir gronde, ce plein potentiel non exprimé s'agite. Et tous deux bâillonnés finissent par faire des ravages intérieurs chez ces femmes et par ricochet des ravages extérieurs.

Si je partage ici cette perception c'est parce j'ai vécu ces frustrations et qu'il m'aura fallu de longues années pour comprendre cet état de fait et retrouver une voie pour exprimer mon plein potentiel au service d'une cause, qui fait vraiment sens pour moi et participe à changer le monde.

Je croyais que le problème venait de moi !

Passionnée par la biologie, je me suis engagée dans des études scientifiques. J'ai poursuivi dans une carrière de chercheuse pendant 15 ans, en France et à l'étranger.

J'ai eu la joie de diriger plusieurs équipes de personnes engagées et passionnées comme moi. J'ai fait en sorte que chaque membre de mon équipe puisse se sentir à sa juste place et ainsi contribue du mieux possible à l'avancement de nos projets de recherche.

Malgré ma passion intacte et des résultats de haut niveau obtenus tout au long de ma carrière, j'ai eu le sentiment de ne pas me trouver à ma juste place. Quelque chose clochait !

Aujourd'hui, je comprends que ce monde scientifique ne pouvait pas me permettre à l'époque de répondre à mes aspirations de jeune chercheuse.

Ce qui me semblait essentiel, c'était de comprendre les dysfonctionnements moléculaires responsables des maladies, sur lesquelles portait ma recherche. Mon intention était de permettre le développement de traitements médicamenteux pour changer la vie des malades concernés par cette maladie.

Or, ce qu'on me demandait pour intégrer définitivement cette communauté scientifique et pouvoir mettre mes talents au service de la cause qui était chère à mon cœur, c'était de défendre haut et fort mes capacités et mes compétences, de les prouver, comme si les résultats obtenus ne suffisaient pas.

Jeune et pleine d'ambition, je me suis d'abord engagée à fond dans cette course. Puis fatiguée et saisissant qu'elle n'avait aucun sens pour moi, j'ai fini par quitter le monde scientifique.

Cette expérience a tout d'abord été très douloureuse pour moi, me sentant piégée dans la situation et ne voyant aucune issue positive. J'ai vécu cette expérience comme un échec, remettant en question mes propres choix, mon parcours, jusqu'à ma valeur personnelle.

Vous vivez certainement aujourd'hui une expérience douloureuse semblable à la mienne, même si elle n'est pas identique.

Vous vous sentez freinée ou bloquée à une étape de votre évolution professionnelle, pensant que vous n'avez pas le potentiel suffisant pour passer le prochain palier.

Vous vous sentez bloquée ne trouvant plus de sens à ce que vous faites, piégée par la situation, ayant l'impression qu'aucune évolution positive possible n'est présente pour vous.

La situation professionnelle frustrante que vous vivez en ce moment, vous fait douter de vos choix, de vos décisions, de votre parcours, de votre valeur, de vos capacités à ... Vous en oubliez l'immense et précieuse valeur que vous avez en vous et les immenses potentialités sur lesquelles vous pouvez compter pour apporter des transformations à votre vie.

Après avoir eu une perception négative de ma situation, j'ai compris grâce à divers accompagnements que mon vécu avait été une magnifique opportunité.

Ce que j'ai qualifié longtemps d'échec, s'est révélée en fait être une expérience de vie, qui me permet aujourd'hui de me sentir à ma juste place en mettant pleinement mon potentiel au service d'un projet qui fait totalement sens pour moi.

Cessons de croire que nous sommes fautives, que nous n'avons pas la valeur, les compétences, le charisme, les potentialités pour changer les choses !

Pour changer le monde, nous avons à nous engager en tant que femme avec ampleur et dans des projets qui nous font vibrer, parce qu'ils font sens pour nous.

Alors, faisons confiance à notre immense potentiel, à nos idées pour faire avancer nos projets qu'ils soient en cours ou en devenir.

Ne laissons personne à l'extérieur restreindre nos idées, nos convictions, nos talents, notre plus-value, nos potentialités de changement, notre envie de mettre du cœur et de créer du sens dans nos projets, mais autorisons-nous à les mettre naturellement avec passion et joie au service de nos missions professionnelles.

Riche de mon double parcours de chercheuse et de coach, j'ai ressenti l'appel à accompagner d'autres femmes scientifiques qui se sentent frustrées de ne pas pouvoir prendre leur juste place, afin de **contribuer** avec **SENS** et **AMPLEUR** à **changer le monde**.

Je suis convaincue que chaque femme scientifique a une valeur unique qui est précieuse pour elle et pour le monde et dont le monde a besoin.

Je suis convaincue que chacune ne peut se développer, se réaliser et s'épanouir humainement, qu'à condition de libérer pleinement ce potentiel au service d'une cause qui lui est chère et qui participe à changer le monde.

Je suis convaincue que l'épanouissement de chacune va bien au-delà de sa propre personne et a des répercussions essentielles sur son entourage professionnel, comme sur son entourage personnel et familial.

Chacune de ces femmes, une fois épanouie participe à changer le monde.

Alors, êtes-vous prête à ...

Prendre votre juste place pour impacter le monde ?

Libérer et exprimer avec ampleur votre plein potentiel ?

Suivre votre cœur dans un projet qui a du sens et contribue à changer le monde ?

Prendre votre place de femme leader à votre façon ?

Depuis combien de temps vous restreignez-vous par peur, par croyance, par loyauté ?

Que se passera-t-il en vous et autour de vous, si vous ne changez rien ?

Ne prenez pas ce risque et rejoignez ma communauté pour prendre votre juste place à votre façon comme femme leader

Ensemble, co-créons la transformation qui vous amènera à vous ouvrir au tout est possible pour contribuer pleinement à votre juste place de femme leader.

Les 8 causes inconscientes à la source de votre situation professionnelle frustrante

ET

Les 5 étapes fondamentales pour
s'ouvrir au tout est possible et prendre
votre juste place

Je suis convaincue que vos habitudes, vos schémas et vos comportements vous ont amené à vivre ce que vous vivez aujourd'hui.

Je suis convaincue que votre valeur, vos capacités, vos qualités sont extrêmement précieuses pour vous, comme pour le monde.

Or si vous ressentez de la frustration à ne pas pouvoir œuvrer pour un projet sens et/ou mettre pleinement votre valeur au service d'un projet SENS, c'est que vous devez transformer votre paradigme : nouvel état d'esprit, nouvelles croyances, nouvelles habitudes.

Je vous invite dans la suite de votre lecture à changer votre regard, à questionner vos perceptions et à accueillir la possibilité de prendre votre juste place de femme leader !

Imaginez un instant ...

Imaginez que vous vous levez chaque matin avec joie et envie pour contribuer à une cause qui vous tient vraiment à cœur.

Imaginez que vous puissiez impacter avec puissance et ampleur cette cause.

Imaginez que vous engagiez pleinement tout votre être et que vous vous écartiez comme leader de cette cause.

Voici le voyage que je vous propose avec ces 5 étapes :

Elargir vos perceptions au sujet de votre situation actuelle pour ouvrir l'espace à des possibilités de transformation, afin de (re)trouver votre juste place de femme leader.

Vous allez découvrir les 9 attitudes, comportements néfastes que je retrouve souvent chez mes clientes et que j'ai moi-même expérimentés. Vous comprendrez leurs conséquences, qui vous empêchent de prendre votre juste place et vous aurez une clé de transformation possible.

Je vous invite à vous munir d'un carnet pour prendre note de toutes vos prises de conscience qui vont émerger tout au long de votre lecture et les semaines suivantes. Vous pouvez à tout moment me contacter si vous le souhaitez à l'adresse : isabelle@confiantesetcreatives.com

Très bonne lecture et très bon début de transformation !

Les 9 causes inconscientes à la source de votre situation professionnelle frustrante

Attitude #1 : attendre sagement une autorisation extérieure.

C'est un comportement très féminin que d'attendre une autorisation extérieure pour agir. Et ce comportement féminin est d'autant plus renforcé si comme moi, vous avez été la benjamine de la famille ou même une cadette ou si dans votre famille, demander ne se faisait pas.

Attendre une autorisation ou des signes extérieurs pour demander une promotion, pour proposer une évolution de projets, pour partager et assumer une vision différente, pour demander une évolution de poste, pour envisager un changement de secteur, un changement de voie ...

La conséquence c'est qu'on risque d'attendre longtemps car le monde professionnel ne fonctionne pas de la sorte.

Et pendant que vous attendez, d'autres personnes n'attendent pas. Elles demandent, créent les opportunités et avancent pour donner plus de sens et d'ampleur à leur contribution.

Et vous, en attendant, vous rongez votre frein, vous enviez ceux et celles qui ont le courage de demander et vous en arrivez parfois à désespérer, voire même à vous dire que c'est comme ça, que vous n'y pouvez rien.

Attendre, crée en vous des émotions très néfastes telles que la frustration, la jalousie, la colère. Ces émotions gaspillent inutilement votre énergie et peuvent même vous détruire intérieurement.

Attendre vous amène aussi à restreindre votre potentiel, votre estime envers vous-même et à abaisser votre motivation.

Alors un conseil, cessez d'attendre un signe pour agir !

Que feriez-vous dès demain si vous pouviez vous donner cette autorisation ? Imaginez ce qui changerait alors, dans votre vie professionnelle.

Et accordez-vous dès maintenant cette autorisation et agissez selon vos désirs !

Attitude #2 : Viser petit par modestie et humilité

Tellement de femmes n'osent pas se montrer, se mettre en avant, sortir du rang, aller à contre-courant, visez haut et grand.

Encore une attitude typiquement féminine et renforcer par son éducation si l'on a été encouragée à être docile, gentille, respectueuse des codes, discrète, restant dans la norme et encouragée à ne pas faire de vague.

Alors oui, ces femmes visent petit, elles visent ce qui permet de rester discrète, de rester dans le sens du courant, dans le sens de ce qui existe.

Cette attitude entraîne la restriction de votre évolution, la restriction de ce que vous pouvez envisager pour vous, la restriction des voies qui peuvent s'ouvrir devant vous.

Cette attitude vous amène surtout à oublier de viser selon vos désirs.

Alors un conseil, cessez de viser petit !

Qu'est-ce qui changerait demain si vous vous autorisiez à voir grand et à viser grand ?

Que feriez-vous ?

Pour quoi ou envers qui, ne vous autorisez pas à exprimer vos ambitions personnelles et professionnelles ?

Attitude #3 : Se restreindre par peur d'être démasquée ou de briller

J'imagine que vous avez déjà entendu parler du syndrome de l'imposteur. Vous savez cette sensation, que quelqu'un autour de vous pourrait se rendre compte que vous n'avez pas les capacités, les compétences, le charisme, la trempe pour mener à bien tel ou tel projet.

De nouveau, bon nombre de femmes connaissent ce sentiment et n'ont pas forcément conscience que ceci se passe uniquement dans leur tête.

En attendant, ce syndrome de l'imposteur est un véritable tyran chez les femmes qui le vivent. Il dirige leur vie professionnelle à un niveau bien inférieur à ce que ces femmes sont réellement capables de réaliser.

Imaginez un instant que ce syndrome disparaisse.

Quels risques réels prendriez-vous à vous engager et à suivre votre cœur ?

Parfois ce syndrome de l'imposteur peut être mêlé ou dissimulé derrière la peur de briller. Il est tellement plus facile de se restreindre plutôt que d'exprimer pleinement qui on est !

Nous ressentons comme un danger à révéler notre valeur, notre brillance.

Et si ça ne fonctionnait pas ? Et si les autres devenaient jaloux de qui vous êtes, de votre avancée ? Et si ça venait rompre un équilibre bien établi, que ce soit au niveau personnel et/ou professionnel ? Et si votre propre réussite vous dépassait ? Et si ce bonheur ressenti n'était que pour un temps ?

Votre éducation n'a certainement pas éclairé votre valeur, votre brillance, votre unicité.

Vous avez certainement ressenti (même inconsciemment) une loyauté envers certaines personnes, qui vous a empêché de révéler pleinement qui vous êtes.

Pourtant, vous avez une mission à accomplir dans ce monde et cette mission est unique, puisque vous êtes unique ! Personne d'autre que vous, ne peut réaliser cette mission à votre façon.

Alors un conseil, cessez de restreindre votre valeur et acceptez de révéler votre brillance pour contribuer selon votre mission.

Imaginez que tout soit simple, fluide et facile, et que vous exprimiez pleinement votre valeur dans votre mission.

A qui cela porterait-il préjudice ?

Qui auriez-vous l'impression de trahir ?

Attitude #4 : Avoir peur de passer pour prétentieuse

Les comportements et attitudes que je viens d'évoquer précédemment sont certainement guidés par ce que vous pensez que les autres pensent de vous.

Je sais, cette phrase n'est pas simple à lire. Peut-être l'avez-vous lu deux fois pour bien la saisir. Eh bien, il en va de même de votre mental, de votre Ego.

Il vous complique la vie en étant toujours en train de penser à ce que les autres vont penser de vous !

Mais réfléchissez quelques secondes ... pensez-vous réellement être le centre du monde des autres ?

N'est-ce pas pleinement égoïste de priver le monde de votre contribution si précieuse, simplement par peur de passer pour prétentieuse.

Surtout que ce sentiment de passer pour prétentieuse n'est en fait que la marque de votre Ego.

Je vous rassure, si vous avez cette peur de devenir prétentieuse, alors il n'y a aucun risque à ce que vous le deveniez.

Alors un conseil, soyez maintenant convaincue que vous ne pouvez pas être prétentieuse !

En ayant maintenant cette conviction, qu'est-ce qui devient possible pour vous ?

Envers quelles personnes, pouvez-vous agir différemment ?

Attitude #5 : Être exigeante et ingrate envers soi-même

Généralement, en tant que coach nos clientes nous ressemblent. Alors, ayant été exigeante et ingrate envers moi-même, il y a de fortes chances que vous le soyez vous aussi.

Combien de fois avez-vous été insatisfaite de votre travail, de votre prestation, de vos résultats ?

Combien de fois avez-vous manqué de reconnaissance pour vos avancées, vos réalisations, votre évolution ?

Combien de fois avez-vous été la plus dure envers vous-même ?

Prenez conscience qu'à chaque fois que vous manquez de vous encourager, que vous vous tapez dessus, vous restreignez vos possibilités d'évolution et vos chances d'occuper votre juste place !

Votre éducation a certainement plus relevé vos fautes, vos manquements plutôt que valoriser vos avancées !

Alors, mettez dès aujourd'hui un STOP à cette habitude. Cessez de focaliser sur ce qui manque et focalisez sur ce qui est déjà là !

Cessez de freiner votre potentiel et toutes les possibilités qui s'ouvrent à vous pour prendre votre juste place !

Quelles actions pourriez-vous entreprendre dès aujourd'hui pour vous ouvrir des portes, en abaissant votre niveau d'exigence envers vous-même ?

Imaginez un instant avoir devant vous une amie, ou une collègue dans votre situation, quels conseils seriez-vous en train de lui donner qui pourraient l'aider à trouver sa juste place ?

Attitude #6 : Confondre son identité et ses résultats

Beaucoup de femmes s'identifient à leurs résultats et donc identifient leur propre valeur à leurs résultats. Et elles ont en général beaucoup plus de facilités à s'identifier à de mauvais résultats ou à des résultats moyens, qu'à de bons ou d'excellents résultats. D'ailleurs, elles ont plutôt tendance à attribuer leurs excellents résultats à des facteurs extérieurs à elles.

Cette confusion d'identités est très souvent en lien avec une éducation qui se focalisait sur les résultats et les valorisait, plutôt qu'une éducation qui se focalisait sur la personne.

Cette confusion d'identités a deux conséquences très négatives sur vous et sur vos projets :

1. Vous vous dévalorisez, vous abaissez votre estime de vous-même, vous vous crispez sur vous-même et vous fermez les portes à toute possibilité d'expression et d'expansion de votre plein potentiel.
2. En confondant votre identité avec vos résultats et donc vos projets, vous restreignez aussi les possibles pour vos projets et donc leur expansion.

Alors un conseil, ouvrez la porte à une toute autre perception.

Imaginez un instant que vous n'êtes pas vos projets et vos résultats.

Qu'est-ce que ça changerait pour vous, dans vos choix, vos décisions, vos actions ?

Qu'oseriez-vous entreprendre ?

Comportement #7 : S'épuiser dans son travail

Faites-vous partie de ces femmes qui s'épuisent dans leur travail ?

Faire encore et encore, reculer le plus tard possible le moment de partir du travail, dire oui alors que vous aviez envie de répondre non, redoubler d'efforts, tout ceci au détriment de vos propres besoins.

Peut-être par besoin de reconnaissance, de prouver que vous travaillez dur, que vous êtes bien disponible et présente, que vous pouvez répondre à la demande, que vous êtes la bonne personne.

Jusqu'où êtes-vous prête à aller pour rentrer dans le moule ? Etait-ce cela votre ambition initiale lorsque vous vous êtes engagée sur cette voie ? Pensez-vous vraiment que c'est de cette façon que vous pouvez vous épanouir humainement et professionnellement ?

Un conseil, arrêtez avant qu'il ne soit trop tard !

Remettez de la considération pour votre Être !

Reconnectez à votre être, à ses besoins, à sa valeur.

Apprenez à découvrir ce qui le fait vibrer, ce pour quoi il est sur cette terre et sa plus-value pour exercer sa mission.

Comportement #8 : Résister par loyauté jusqu'à n'en plus pouvoir

En tant que femme, nous nous sentons souvent redevables envers des situations, des personnes.

Nous nous comparons aussi souvent, en nous disant que nous sommes chanceuses, que nous n'avons pas à nous plaindre par rapport à d'autres situations.

Alors, même si nous sentons que notre situation n'est pas idéale, qu'elle ne nous permet pas de nous épanouir pleinement, nous nous en faisons une raison.

Et puis, souvent nous ne sommes pas seules. Nous avons un conjoint, des enfants et notre éducation nous a rappelé maintes et maintes fois, qu'une bonne épouse et une bonne mère, devait d'abord se soucier de sa famille avant de se soucier d'elle.

Alors, par loyauté pour ce que nos parents ont fait pour nous, par loyauté à notre hiérarchie, à nos collègues, à notre conjoint, à nos enfants ..., nous décidons de résister coûte que coûte.

Sauf qu'à force de mettre nos frustrations sous le tapis, un jour il n'y a plus assez de place et elles finissent par déborder.

Et ce jour-là, c'est catastrophique pour soi et tout son entourage ! Notre cerveau rationnel n'est alors plus capable de gérer la situation et nous agissons sous le coup de l'émotion. Et les décisions prises dans ces moments-là sont souvent néfastes pour nous et notre entourage.

Alors un conseil, n'attendez pas le besoin urgent de claquer la porte, de fuir.

Prenez au sérieux les frustrations que vous ressentez aujourd'hui et agissez dès maintenant pour apporter petit à petit des changements dans votre situation afin de trouver ou retrouver votre juste place !

Imaginez que tout soit possible pour vous aujourd'hui, quelles seraient les possibilités d'évolution, qui vous permettraient de vous sentir (de nouveau) à votre juste place ?

Quelles actions devriez-vous mettre en place dès maintenant pour découvrir ces possibilités et/ou avancer vers ces possibilités ?

Attitude #9 : Culpabiliser de changer et de vouloir vraiment contribuer au monde

Les femmes qui se sont engagées dans la voie scientifique avaient toutes en elles un désir de changer le monde.

Puis une fois engagée et avec le temps qui passe, ce désir a certainement été enseveli sous les codes du monde professionnel, sous les devoirs de la vie professionnelle et familiale.

Et aujourd'hui, pour diverses raisons ce besoin de changer le monde ou au moins d'y contribuer pleinement vient vous titiller à nouveau, d'où les nombreuses frustrations ressenties.

Et au fond de vous, une petite voix vous dit de temps en temps, et pourquoi pas ?

En même temps, suivre cette voix qui vous encourage à oser transformer votre vie professionnelle, déclenche en vous toutes sortes de culpabilité.

Travailler en faisant vraiment ce qui vous fait vibrer.

Être moins présente auprès de votre famille en choisissant un poste avec plus de responsabilités.

Diminuer votre salaire en changeant de secteur.

Investir du temps et de l'argent pour une nouvelle formation.

Transformer votre vie professionnelle en suivant vraiment votre cœur.

Un conseil, arrêtez de culpabiliser !

Ouvrez-vous à ce pour quoi vous êtes faites !

Ecoutez votre cœur, connectez-vous à votre intuition et à votre créativité et laissez-les vous guider !

Utiliser adéquatement votre mental au service de votre projet SENS.

Le point commun des 9 attitudes et comportements que je viens de vous décrire, c'est l'impact négatif qu'ils ont sur votre énergie et sur ce que vous dégagez à l'extérieur de vous (votre vibration).

Cette vibration n'est pas alignée à qui vous êtes vraiment, à votre plein potentiel et à ce pour quoi vous êtes fait, à ce pour quoi vous vibrez au fond de vous.

Aligner vos pensées, vos émotions, vos attitudes et vos comportements à votre réel désir de contribution et de réalisation change votre énergie, ce que vous dégagez à l'extérieur de vous et par ricochet tout ce qui se présente à vous au quotidien pour faire avancer vos projets.

L'alignement de votre posture entraîne un alignement de vos actions à la mission professionnelle à laquelle vous souhaitez contribuer.

Que vous vouliez contribuer davantage là où vous exercez aujourd'hui, que vous vouliez contribuer dans un autre secteur professionnel ou changer de métier, **aligner votre posture à vos valeurs, à ce qui fait sens pour vous et à votre plein potentiel est nécessaire et indispensable si vous voulez pouvoir occuper votre juste place, la place à laquelle vous serez pleinement épanouie.** C'est uniquement à cette condition que vous pourrez vous réaliser pleinement d'un point de vue professionnel, personnel et humain.

C'est ce que j'ai expérimenté moi-même dans mon cheminement professionnel et que je continue d'expérimenter chaque jour. Chaque nouvelle étape, chaque nouveau palier, ne peut se faire sans un alignement de sa posture à cette évolution.

Si vous êtes déterminée et que vous ne trouvez plus d'excuse à stagner dans la situation frustrante que vous vivez aujourd'hui, nous pourrons alors travailler ensemble votre alignement afin que vous contribuiez pleinement à votre juste place.

Je vous guiderai vers 5 étapes que j'expérimente personnellement dans ma vie au quotidien.

J'ai mis du temps à découvrir et pouvoir expérimenter ces 5 étapes. Il m'a fallu investir mon temps, mon argent, et mon énergie dans différents accompagnements. Aujourd'hui, je vous propose de les découvrir à votre tour dans un seul accompagnement.

Grâce à ces 5 étapes je peux aujourd'hui dire que je me sens à ma juste place, car je contribue à une cause qui fait pleinement sens pour moi et dans laquelle j'exploite mon plein potentiel avec joie et sérénité.

Ces 5 étapes sont accessibles pour vous en 4 mois.

Et votre première étape est [d'évaluer votre besoin ici](#) !

Pour découvrir ces étapes que vous ne trouverez nulle part ailleurs, poursuivez votre lecture.

Étape 1 : S'ouvrir à la dimension de tout son être pour se sentir plus stable émotionnellement

En tant que femme scientifique nous avons développé à outrance notre mental et avons souvent mis de côté ou oublié notre partie plus féminine intuitive.

Les femmes que j'accompagne s'extraient petit à petit de la toute-puissance de leur mental et s'ouvrent de plus en plus à leur cœur.

Elles sortent ainsi du dictat de leur Ego pour faire de plus en plus confiance à leur partie intuitive et se mettre à son écoute.

Il en résulte pour elles un apaisement émotionnel et une plus grande liberté intérieure et en conséquence une plus grande liberté d'actions.

Étape 2 : S'ouvrir à sa raison d'être

Lorsque les personnes que j'accompagne s'ouvrent à leur raison d'être, tout devient pleinement limpide pour elles et une certitude apparaît, que oui c'est bien pour cette raison qu'elles souhaitent œuvrer.

Même si le comment n'est pas encore clair, au fond d'elles elles savent qu'elles sont sur le bon chemin.

Cette certitude crée en elles une force tranquille qui les pousse à aller de l'avant.

Étape 3 : S'ouvrir à ses multiples potentialités et à son unicité

S'ouvrir à ses multiples potentialités et à son unicité c'est se sentir comme en expansion.

C'est se sentir comme une nouvelle personne avec de nouvelles possibilités pour choisir, décider et agir. C'est comme si devant soi, de nouvelles portes s'ouvraient.

C'est s'enlever beaucoup de pression intérieure que l'on se mettait soi-même inconsciemment. C'est très libérateur !

Etape 4 : S'autoriser à être pleinement soi et à vibrer dans sa mission

Avant cette autorisation, c'est comme s'il y avait un carcan autour de vous ou comme s'il y avait un plafond bas au-dessus de vous.

Il est temps pour vous de vous redresser, de vous tenir debout, de vous expandre, de laisser votre propre énergie et lumière rayonner à l'extérieur de vous !

Vous pouvez ainsi prendre votre juste place pour impacter le monde grâce à votre PLEIN POTENTIEL et de la façon qui fait SENS pour vous !

Etape 5 : S'ouvrir à la réalisation de ce pour quoi vous êtes avec JOIE et SERENITE

Simplement ÊTRE

CREER

RAYONNER

RESSENTIR

VIBRER

VIVRE

Votre première étape « [Évaluez votre besoin](#) » !

Elles parlent des transformations qu'elles ont expérimentées

Voici de quoi vous inspirez si vous ressentez l'envie d'embarquer avec moi : mes clientes expriment avec leurs propres mots les transformations qu'elles ont expérimentées au cours de leur accompagnement.

Oana « Au début de l'accompagnement avec Isabelle, **mon projet professionnel était très flou, incertain et presque irréalisable.** Au fur et à mesure des séances il a pris un sens, un corps et une âme.

J'ai particulièrement apprécié le climat de confiance, d'assurance et d'écoute créé à chaque séance par Isabelle. Je me suis sentie comprise en profondeur, ce qui m'a beaucoup aidé à avancer pendant cet accompagnement. Isabelle a une véritable agilité à cadrer les échanges vers une solution pratique et concrète. En résumé, **cet accompagnement m'a apporté de la sérénité, de l'espoir et l'avenir dont je rêvais.** »

Isabelle « Cet accompagnement m'a permis **d'avoir plus de clarté dans mon projet et une meilleure organisation.** J'ai progressé petit à petit grâce au travail personnel. J'ai toujours ressenti beaucoup d'apaisement après chaque séance. **Cela m'a permis d'appréhender avec beaucoup plus de confiance l'avenir de mon projet.** J'ai ainsi pu mener à bien la première étape de mon projet, avec la création de mon site internet. »

Anne « L'accompagnement avec Isabelle m'a permis d'exprimer de façon positive ce que je souhaitais mettre en place dans mon travail et de le proposer dans mon entreprise. J'ai eu un écho tout à fait favorable, ce qui me permet aujourd'hui d'envisager très concrètement un nouveau poste dans les prochains mois.

J'ai pu exprimer mes besoins et mes désirs et ressentir qu'ils étaient légitimes. C'était nouveau pour moi. Je me suis rendu compte au fur et à mesure que j'avançais dans l'accompagnement, que dans certaines situations, j'étais plus en confiance, même si je n'ai jamais eu l'impression d'en manquer.

Aujourd'hui, je prends conscience de mon comportement à certains moments clés, où je sens très bien ce que je dois dire et faire. **Je sens que je**

suis vraiment dans le juste, à ce moment-là. J'ai pris beaucoup de plaisir à travailler sur les émotions, les peurs et les croyances et j'ai découvert que ça avait un impact extrêmement fort et de manière simple dans ma vie. Ce n'est pas quelque chose de compliqué à mettre en œuvre, et en revanche, on en sent les bienfaits très rapidement. Et ces méthodes, je continue à les mettre en œuvre régulièrement. Elles sont acquises pour moi.

En résumé, **j'ai le sentiment d'avoir repris le gouvernail dans ma vie, de pouvoir mener ma barque plus facilement**. Avant, j'avais plus l'impression de suivre le courant. Avant j'attrapais les opportunités, maintenant c'est plus moi qui les crée. »

Êtes-vous prête, vous aussi à apporter des transformations dans votre vie pour (re) trouver votre juste place et contribuer pleinement à hauteur de votre valeur et de vos désirs ?

Je découvre comment !